

Inhalt

Geleitwort von Gordon Emmerson	8
Vorwort von Maggie Phillips	10
Einleitung	14
Der Körper kennt den Weg	14
Psychotherapie als Bindungswerkstatt	19
<i>Korrigierende Bindungserfahrungen mit der Ego-State-Therapie</i>	23
1 Hypnosomatische Ego-State-Therapie	25
Ego-State-Therapie mit dem Körper	25
<i>Die Lösung geschieht von selbst.</i>	28
<i>Veränderung geschieht über den Körper</i>	32
Beziehung und Sicherheit	32
<i>Wenn die Innenwelt gefährlich erscheint.</i>	33
<i>Den Ball flach halten: Selbstregulation des Therapeuten</i>	34
<i>Die Ego-States des Therapeuten</i>	37
<i>Die Kunst der Beziehungsgestaltung</i>	38
<i>Orientierung und Sicherheit durch Psychoedukation</i>	42
<i>Verankerung in der Gegenwart durch Containment.</i>	42
<i>Sicherheit steht an erster Stelle</i>	49
2 Biologische Grundlagen, theoretische Überlegungen	50
Die Suche nach Sicherheit	50
<i>Das soziale Nervensystem</i>	50
<i>Wenn's brenzlig wird: biologisch angelegte Reaktionen.</i>	62
Die Hierarchie der Abwehr	64
<i>Trauma als eingefrorene (Defensiv-)Reaktion</i>	64
<i>Fehlalarm: Die Nachteile der Neurozeption.</i>	68
Zurück ins Jetzt: Die Auflösung von traumatischem Stress	69
<i>Sicherheit körperlich erzeugen</i>	70
<i>Transformation: Von der Immobilität zur Lebendigkeit.</i>	73
Das Medikament (Ver-)Bindung	73
<i>Berührung in der Psychotherapie.</i>	75
<i>Soziales (Um-)Lernen in der Therapie.</i>	76
<i>Regulieren kommt vor Explorieren.</i>	77
<i>Wissen, wie einem geschieht</i>	80

<i>Zuerst erleben, dann reden</i>	80
<i>Von der Verletzung zur (Neu-)Vernetzung</i>	81
<i>Das »dreieinige« Gehirn</i>	82
<i>Das Gleichgewicht wiederfinden</i>	88
<i>Umgang mit Widerstand: Das Toleranzfenster</i>	88
<i>Sich ins Gleichgewicht pendeln</i>	89
<i>Der späte Triumph: wer zuletzt lacht</i> ...	91
3 Die Vorteile der Ego-State-Therapie	94
Die Beziehungstherapie	94
Verlässliche Allianzen bilden	94
Wachstum dank Kooperation	95
Die korrigierende Erfahrung in der Ego-State-Therapie	96
Destruktiv agierende Ego-States	96
4 Dissoziation und Erstarrung	114
Die Angst und Panik traumatisierter Ego-States	114
<i>Gleichzeitig den Boss beachten</i>	114
<i>Anzeichen von Ego-States in Angst und Panik</i>	117
<i>Angsträume</i>	118
<i>Präverbale Traumata</i>	119
<i>Anzeichen präverbaler Traumata</i>	120
<i>Spirituelle Ressourcen nutzen</i>	129
<i>Sich durch Klopfen wieder verbinden</i>	129
<i>Aus der Erstarrung zur Beweglichkeit</i>	130
<i>Andere States um Hilfe bitten</i>	134
<i>Umgang mit Dissoziation in der Ego-State-Therapie</i>	137
<i>Verletzte Grenzen wiederherstellen</i>	141
<i>Trauma und Dissoziation durch Zurückweisung und Vernachlässigung</i>	145
5 Wut als Kraft	154
Die Wut utilisieren	154
<i>Unangemessene Wut</i>	154
<i>Wütende Persönlichkeitsanteile</i>	158
<i>Von Ohnmacht zu Stärke</i>	159
<i>Ausdruck von Wut als Ermächtigung</i>	159
<i>Die Wut aus dem Körper befreien</i>	162
<i>Die Wut fließen lassen</i>	163
<i>Grenzen ziehen – loslassen</i>	163
<i>Konflikt-Ego-States – das innere Dilemma</i>	171

6 Scham und Schuld	173
Scham, die versteckte Emotion.....	173
Gesunde Scham – toxische Scham	178
Scham versus Schuld – ein Vergleich	182
Konstruktiv mit Scham umgehen, Scham reparieren	183
<i>Statt Vernichtung Verbindung erfahren</i>	185
Krank durch Kränkung und Beschämung.....	192
Von der Schuld ins Handeln kommen.....	194
<i>Echte und übernommene Schuldgefühle</i>	194
<i>Schuldgefühle entwirren durch den inneren Dialog</i>	195
<i>Gedankenkreisen loslassen</i>	197
7 Schmerzen und somatische Symptome	199
Resilienz aufbauen.....	199
10-Schritte-Modell zur Schmerzbehandlung	
nach Maggie Phillips	200
Schmerzen und somatische Symptome lindern	
mit Ego-State-Therapie	201
8 Praktische Anwendungen in der Therapie	204
Der somatische Fokus in der Therapie.....	204
<i>Ganzheitlich: top-down und bottom-up</i>	205
<i>Klare Strukturen geben Sicherheit</i>	206
<i>Selbstregulation – eine wichtige Ressource zu Beginn der Therapie</i> ...	209
<i>Atem zuerst!</i>	210
<i>Selbstregulation durch Überenergiekorrektur</i>	213
<i>Lernen, Empfindungen zu benennen</i>	216
<i>Focusing – achtsames Erleben im Hier und Jetzt</i>	220
<i>Pendeln</i>	220
<i>Grenzen wiederherstellen</i>	223
Stabilisierung und Stärkung durch Ego-State-Therapie.....	226
<i>Die Stärkung der Gesamtpersönlichkeit</i>	227
<i>Weitere stärkende Ego-State-Interventionen</i>	240
Hilfreiche Klopftechniken	247
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	247
Abschluss	250
Danksagung	252
Ausbildungsinstitute im deutschsprachigen Raum	253
Literatur	255
Über die Autorin	264